

Aïkido

2ème kyu (ceinture bleue)

Tachi waza – (travail debout)

Saisies ou attaques	Techniques
Shomen uchi (attaque haute de face)	Jiyu waza (techniques libres)
Yokomen uchi (attaque latérale haute)	Nikyo omote ura (2 ^{ème} principe) Sankyo omote ura (3 ^{ème} principe) Yonkyo omote ura (4 ^{ème} principe) Gokyo (5 ^{ème} principe) Koshi nage (projection à l'aide des hanches)
Jodan tsuki (coup direct au visage)	Nikyo omote ura Sankyo omote ura
Mune dori (prise des revers à une main)	Ikkyo omote ura (1 ^{er} principe) Shiho nage (projection dans les 4 directions) Uchi kaiten sankyo entré rotatoire intérieure (3 ^{ème} principe)
Kata dori men uchi (saisie d'une épaule et attaque latérale)	Shiho nage (projection 4 directions) Kote gaeshi (poignet tourné vers l'extérieur) Irimi nage (projection en tournant) Koshi nage (projection à l'aide des hanches) Ikkyo omote ura (1 ^{er} principe)
Mae geri (COUP DE PIED DIRECT)	Irimi nage (projection en entrant)

Suite au verso

Ushiro waza (travail sur saisie arrière)

Eri dori (saisie du col)	Ikkyo (1 ^{er} principe)
Ryo kata dori (saisie des deux épaules)	Ikkyo (1 ^{er} principe) Nikyo (2 ^{ème} principe) omote ura Sankyo omote ura (3 ^{ème} principe) Irimi nage omote ura Kote gaeshi omote ura
Ryo hiji dori (saisie des coudes)	Kote gaeshi omote ura Irimi nage omote ura
Katate dori kubi shime (saisie d'un poignet et étranglement)	Ikkyo (1 ^{er} principe)

Suwari waza (travail à genoux)

Shomen uchi (attaque haute)	Yonkyo omote ura (4 ^{ème} principe) Soto kaiten nage (projection rotatoire intérieure)
Ryo kata dori (saisie des deux épaules)	Nikyo omote ura (1 ^{er} principe)
Chudan tsuki (coup direct au ventre)	Kote gaeshi (poignet tourné vers l'extérieur)
Jodan tsuki (coup direct au visage)	Ikkyo omote ura (1 ^{er} principe)